

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 2 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh
Sri Atika
NPM. 1511080305

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 2 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh
Sri Atika
NPM. 1511080305

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag

Pembimbing II : Defriyanto, S.IQ.,M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

ABSTRAK

Kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan. Dalam mengoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar, tidak semua peserta didik memiliki kepercayaan diri belajar yang tinggi. Namun terdapat pula peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah seperti yang terjadi di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan. Berdasarkan hal tersebut apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2019/2020?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik dengan kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2019/2020.

Metode penelitian yang digunakan berbentuk *pre experimental design* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan teknik pengumpulan data berupa angket serta desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian ialah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan dengan jumlah populasi sebanyak 30 peserta didik dan sampel sebanyak 10 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah.

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik setelah melaksanakan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* dengan diperoleh hasil *pretest* sebesar 470 dengan rata-rata skor 47.0, setelah diberikan *treatment* maka dilakukan *posttest* dan diperoleh hasil 804 dengan rata-rata 80.4. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank* sehingga didapatkan nilai Z sebesar -2.805. Pada analisis *Wilcoxon signed rank* diperoleh hasil sebesar $0.005 < 0,05(5\%)$, sesuai dengan kriteria *Wilcoxon signed rank* berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF-INSTRUCTION UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 JATI
AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN
2019/2020**

Nama : Sri Atika

NPM : 1511080305

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Hj. Siti Zulakhah, M.Ag.
NIP. 197506222000032001**

**Defrivanto, S.I.O., M.Ed.
NIP. 197803192008011012**

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd.
NIP. 196706221994032002**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 2 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020”**. Disusun oleh **Sri Atika, NPM : 1511080305**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Senin, 18 November 2019**.

TIM SIDANG MUNAQOSAH

Ketua Tim Penguji : Prof. Dr. H.Syaiful Anwar, M. Pd.

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd.

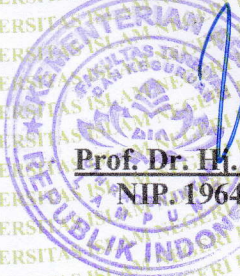
Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd.

Penguji Pendamping I : Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag.

Penguji Pendamping II : Defriyanto, S.IQ., M.Ed.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd.
NIP. 196408281988032002



MOTTO

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾

Artinya: “Tidak sepatutnya bagi orang-orang yang Mukmin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”(QS At-Taubah 122).¹



¹ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Diponegoro, 2000), h.164.

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT kutadahkan do'a dalam syukur yang tiada henti, kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Teruntuk kedua orang tuaku Bapak Sarijan dan Ibu Miskiyah yang tiada hentinya memberiku semangat, dorongan, nasehat dan kasih sayangnya, yang tidak pernah henti mendo'akanku, yang senantiasa mencurahkan seluruh waktu dan tenaga untukku, merawat dan membesarkan, serta tak henti mengajarkan arti kehidupan.
2. Untuk para kakakku kelima bersaudara perempuan, Purwati, S.Pd.I., Puji, Kartinem, S.Kom., Juni, Fitri Oktaviani, S.Pd yang selalu memberikan nasihat, dukungan moril maupun materil serta nasihat kepadaku.
3. Dan juga almamaterku Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sri Atika dilahirkan di Dusun Pal-putih 1 Desa Karang Anyar Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan pada hari Selasa tanggal 04 November 1997. Penulis merupakan anak kelima dari lima bersaudara perempuan dari pasangan Bapak Sarijan dan Ibu Miskiyah.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SD Negeri 5 Karang Anyar Jati Agung Lampung Selatan lulus pada tahun 2009. Pada jenjang SD penulis pernah mengikuti lomba karya ilmiah Bahasa Indonesia tingkat Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan tahun 2007 dan masuk ke dalam juara lima besar. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2015. Pada jenjang SMA penulis pernah mengikuti lomba Olimpiade Sains tingkat sekolah dan meraih juara pertama pada tahun 2012 dan 2014. Pada tahun yang sama yaitu 2015, penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam program Strata Satu (S.1). Tahun 2018 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bali Agung Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan dan mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan”. Sholawat serta salam kita sanjung agungkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud apabila tidak adanya bantuan, bimbingan, dorongan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Dra. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd. selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
3. Rahma Diana, M.Pd. selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
4. Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan;

5. Defriyanto, S.IQ.,M.Ed. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan, di tengah kesibukan beliau telah meluangkan waktu, tenaga, fikirannya dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Para Bapak dan Ibu Dosen, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan ilmunya kepada penulis;
7. Retno Widyaningsih, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin serta dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling Noorhana Setyowati, S.Psi yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi;
8. Para sahabat-sahabat rasa saudara, keluarga BKPI E 2015, Tri Untari, S.Pd., Tri Wahyu Lestari, S.Pd., Rohmah Khoiriah, S.Pd., Ulfah Nadiyah Mufidah, S.Pd., Zulaifah, S.Pd., Rodliatul Munawaroh, S.Pd., Marifatul Khikmah, S.Pd. Keluarga KKN 116 Bali Agung, Angelia Ramadhani, S.Sos., Ulan Mawaris Sulistya, S.Sos., Arini Wijayanti, S.Pd., Resty Rahmawati, S.Pd. Keluarga PPL SMP Negeri 13 Bandar Lampung, Suci Setiyawati, S.Pd.
9. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kepada para pembaca sekiranya

dapat memberikan masukan dan saran yang sifatnya membangun. Akhirnya, dengan iringan ucapan terimakasih peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca, Aamiin.

Bandar Lampung, 23 November 2019

Penulis,

Sri Atika

1511080305



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok	15
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	15
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	17
3. Manfaat Bimbingan Kelompok	20
4. Model Kelompok Dalam Bimbingan Kelompok	22
5. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	23
6. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	24
7. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	25
B. Teknik <i>Self-Instruction</i>	30
1. Pengertian <i>Self-Instruction</i>	30
2. Penerapan Teknik <i>Self-Instruction</i>	31
3. Tujuan Teknik <i>Self-Instruction</i>	33
C. Kepercayaan Diri Belajar.....	34
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	34
2. Karakteristik Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri	37
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri Belajar	39
4. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Belajar	39
5. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri Belajar.....	41
6. Dampak Positif dan Negatif dari Kepercayaan Diri Belajar	41

7. Peranan Kepercayaan Diri dalam Pembelajaran	42
D. Penelitian Yang Relevan.....	44
E. Kerangka Berfikir.....	48
F. Hipotesis	49
1. Hipotesisi Penelitian	49
2. Hipotesis Statistik	50

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	51
B. Desain Penelitian.....	51
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	52
1. Populasi.....	52
2. Sampel.....	53
3. Teknik Sampling.....	54
D. Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional	55
1. Variabel Penelitian.....	55
2. Devinisi Operasional.....	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	59
1. Metode Kusioner/Angket.....	59
2. Metode Observasi	62
3. Dokumentasi.....	63
F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	63
G. Uji Coba Instrumen	66
1. Uji Validitas Instrumen.....	66
2. Uji Reabilitas Instrumen	67
H. Teknik Analisis Data	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	70
1. Deskripsi Data	71
B. Uji Hipotesis Wilcoxon	98
C. Pembahasan.....	102

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

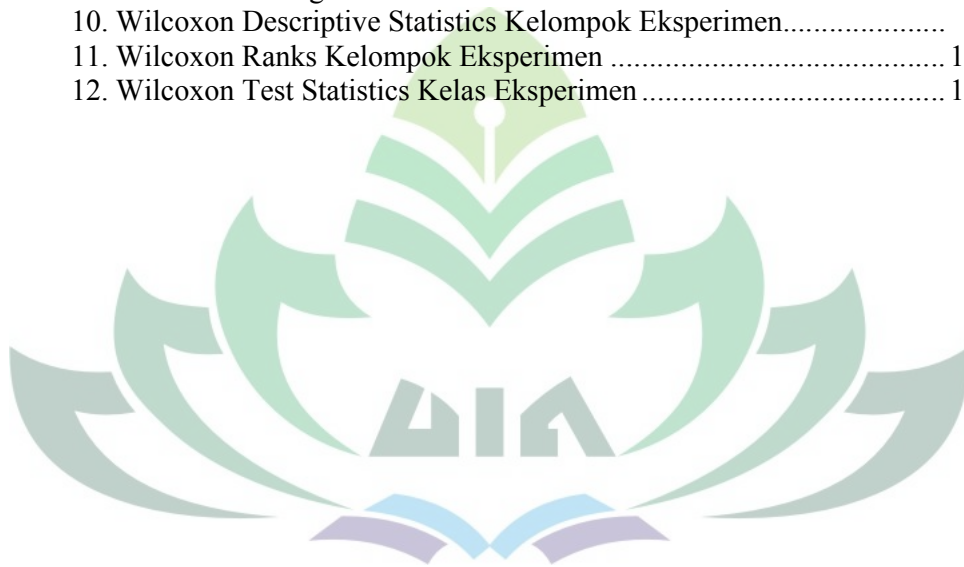
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik kelas VIII	8
2. Populasi Penelitian	53
3. Data Peserta Didik Kelas Eksperimen.....	54
4. Skor Alternatif Jawaban	60
5. Kriteria Kepercayaan Diri Belajar	62
6. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	64
7. Hasil <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Belajar Kelas VIII	72
8. Hasil <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Belajar Rendah Kelas VIII	96
9. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	97
10. Wilcoxon Descriptive Statistics Kelompok Eksperimen.....	99
11. Wilcoxon Ranks Kelompok Eksperimen	100
12. Wilcoxon Test Statistics Kelas Eksperimen	101



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	49
2. <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	52
3. Variabel Penelitian	56
4. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Belajar	98
5. Kurva Kelas Eksperimen	102



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lembar Pengesahan Seminar Proposal
2. Surat Penelitian
3. Balasan Surat Penelitian
4. Rencana Pelaksanaan Layanan
5. Angket Kepercayaan Diri Belajar
6. *Pretest* Seluruh Populasi
7. *Pretest* Kelompok Eksperimen
8. *Posttest* Kelompok Eksperimen
9. Hasil Uji Validitas
10. Hasil Uji Reabilitas
11. Hasil Uji Wilcoxon
12. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Belajar
13. Dokumentasi Kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan yang semakin maju dalam berbagai segi kehidupan saat ini merupakan hasil dari perkembangan zaman yang semakin modern. Hal ini tentunya dirasakan oleh berbagai segi kehidupan masyarakat maupun individu yang tidak dapat terlepas dari itu semua. Perkembangan akan selalu membawa perubahan yang dapat dilihat dari dua sisi, yaitu sisi positif dan sisi negatif. Akibat positif yang ditimbulkan diantaranya semakin mudah manusia mengakses segala kebutuhan yang diperlukan. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan misalnya yaitu, kurangnya hubungan sosial, keluarga, kurangnya lapangan pekerjaan, banyaknya pengangguran, dan yang tidak kalah pentingnya yaitu masalah pendidikan. Masalah-masalah yang timbul tersebut dapat diakibatkan oleh kurangnya pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang ada bahkan kerap kali salah dalam penggunaannya.

Terkait dengan masalah pendidikan, bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen dari pendidikan di Indonesia, di mana terdapat tujuan bimbingan dan konseling. Yusuf dan Nurikhsan berpendapat bahwa tujuan bimbingan dan konseling:

“(1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier serta kehidupannya di masyarakat yang akan datang, (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin, (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat serta lingkungan kerjanya”.¹

Tujuan dari bimbingan dan konseling yang telah dituliskan di atas, terdapat salah satu komponen di mana mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki peserta didik seoptimal mungkin. Hal ini mengacu pada pengupayaan untuk membentuk kepribadian peserta didik secara optimal. Sehingga peserta didik dapat berhasil dalam belajar di sekolah dan memiliki arah tujuan dalam hidup agar cita-citanya tercapai.

Peserta didik yang duduk di kelas VIII SMP masuk ke dalam masa remaja awal yang memiliki kisaran usia 11-15 tahun. Masa remaja merupakan masa berlangsungnya pencarian jati diri yang melibatkan aspek kepercayaan diri, kepercayaan diri tersebut sangat berpengaruh terhadap terbentuknya kepribadian peserta didik. Dapat diartikan kepercayaan diri merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan berhasil atau tidaknya seorang peserta didik dalam meraih apa yang menjadi tujuan hidupnya. Kepercayaan diri sudah menjadi suatu keharusan yang dimiliki oleh setiap peserta didik.

Rasa kurang memiliki kepercayaan diri hanya akan dirasakan langsung oleh peserta didik itu sendiri. Sedangkan seseorang dapat melihat orang lain memiliki rasa kurang percaya diri dari gejala maupun ciri-ciri yang ditimbulkan oleh orang tersebut. El Quusy berpendapat bahwa:

¹ Feri Kristianti, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijaya Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007”. Tersedia di <http://lib.unnes.ac.id/3087/1/3931.pdf>

“bahwa gejala-gejala kurang memiliki kepercayaan diri adalah pengecut, menyendiri, ragu-ragu, pesimis, kurang perhatian terhadap pekerjaan itu dan menyalahkan suasana apabila gagal padanya.² Hakim pula berpendapat meliputi:gejala kurang memiliki kepercayaan diri adalah takut menghadapi ulangan, menarik perhatian dengan cara kurang wajar, tidak berani bertanya dan mengemukakan pendapat, grogi saat tampil di depan kelas, timbulnya rasa malu yang berlebihan, tumbuhnya sikap pengecut, sering mencontek pada saat menghadapi tes, salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis, tawuran dan lain sebagainya”.³

Dengan demikian menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa sikap menyendiri, pengecut, ragu-ragu, pesimis, menyalahkan suasana, tidak berani bertanya dan mengemukakan pendapat, grogi saat tampil di depan kelas, rasa malu yang berlebihan, sering mencontek saat tes dan lain sebagainya sebagai gejala-gejala dari kurangnya rasa percaya diri dalam belajar. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kepercayaan peserta didik pada dirinya sendiri sehingga peserta didik tersebut selalu merasa kurang percaya diri, terutama dalam hal belajar. Padahal peserta didik merupakan generasi muda yang harus memiliki rasa kepercayaan diri yang baik, terutama di dalam lingkungan pendidikan, dan tidak menutup kemungkinan hal tersebut turut mendukung perkembangan peserta didik tersebut di dalam lingkungan masyarakatnya. Dalam hal ini selaras dengan surat Ali-Imran ayat 139, Allah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya:“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”(QS Ali-Imran 139).⁴

² Ibid

³ Ibid

⁴ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Diponegoro, 2000), h.53.

Di dalam ayat tersebut Allah SWT menyerukan kepada hamba-hamba-Nya bahwa janganlah bersikap lemah dan jangan pula bersedih hati. Karena Allah SWT menciptakan manusia dengan memberikan derajat yang paling tinggi kepada manusia apabila manusia tersebut termasuk ke dalam orang yang beriman. Kaitannya dengan kepercayaan diri bahwa sebagai manusia kita harus senantiasa optimis dan tidak berputus asa, berputus asa merupakan salah satu kurangnya percaya diri dan tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Selanjutnya, Allah berfirman dalam surat At-Taubah ayat 122 yang berbunyi:

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾

Artinya: “Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka Telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”(QS At-Taubah 122).⁵

Dalam surat At-Taubah ayat 122 dapat dipahami bahwa ketika umat Islam berada dalam peperangan, hendaknya semua umat Islam tidak berangkat ke medan perang. Akan tetapi, sebagian umat Islam harus ada yang di tinggal di daerahnya untuk menuntut ilmu dan memperdalam serta dengan tekun mempelajarinya agar ajaran-ajaran agama itu dapat diajarkan secara merata, dan dakwah dapat dilakukan dengan cara yang lebih efektif dan bermanfaat serta kecerdasan umat Islam dapat ditingkatkan. Dapat diambil suatu pengertian bahwa dalam bidang ilmu pengetahuan, setiap orang mukmin mempunyai tiga macam

⁵ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Diponegoro, 2000), h.164.

kewajiban yaitu menuntut ilmu, mengamalkannya dan mengajarkannya kepada orang lain. Maka dari itu sangatlah penting bagi seseorang khususnya peserta didik untuk senantiasa menuntut ilmu. Peserta didik harus aktif dalam proses menuntut ilmu, contohnya saat berlangsungnya proses pembelajaran di kelas. Dibutuhkan rasa kepercayaan diri belajar yang tinggi terutama kepercayaan diri dalam belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu dalam wawancara peneliti pada guru pembimbing dan beberapa guru mata pelajaran di SMP Negeri 3 Palu, diketahui bahwa ada beberapa peserta didik yang mengalami perilaku percaya diri yang rendah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Tindakan yang dilakukan oleh guru pembimbing selama ini adalah dengan memberi arahan dan nasihat kepada peserta didik yang mengalami perilaku percaya diri yang rendah, tetapi peserta didik tersebut belum menunjukkan perubahan perilaku percaya diri. Maka hal ini tidak dapat dibiarkan berlarut-larut, karena akan berdampak buruk pada proses belajar dan prestasi peserta didik tersebut. Oleh karena itu, perilaku kurang percaya diri peserta didik di dalam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas perlu segera ditangani.⁶ Selaras dengan surat Al-Mujadilah ayat 11 yang berbunyi:

⁶ Hayati Norrahma, Muh. Mansyur Thalib, Munifah, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dalam Meningkatkan Perilaku Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Di SMP Negeri 11 Palu)". *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*, Vol. 1 No. 2 (Desember 2016), h. 118-130, e-ISSN: 2502-4000. Tersedia di: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP>

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انْشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS Al-Mujadilah 11).⁷

Dalam surat Al-Mujadilah ayat 11 di atas menjelaskan isi kandungan ayat tentang ilmu pengetahuan, diantaranya yakni setiap orang yang beriman wajib hukumnya menuntut ilmu, baik ilmu akhirat maupun ilmu ilmu dunia. Hendaknya di dalam menuntut ilmu juga dapat memberikan kemudahan bagi orang lain yang sedang menuntut ilmu juga seperti kita, sebab Allah SWT juga akan mempermudah kita baik di dunia maupun di akhirat. Seseorang yang beriman dan berilmu berbeda derajatnya dengan mereka yang hanya beriman saja atau hanya berilmu saja. Maka dari itu sangatlah penting bagi seseorang untuk senantiasa dalam menuntut ilmu, baik ilmu dunia maupun ilmu akhirat. Hal ini tidak terlepas dari tugas seorang peserta didik, di mana peserta didik harus senantiasa menuntut ilmu dengan rasa percaya diri yang tinggi khususnya rasa percaya diri dalam belajar agar semakin baik dan bertambah pengetahuannya. Tetapi dalam proses pembelajaran di kelas masih banyak terdapat peserta didik yang memiliki

⁷ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Diponegoro, 2000), h.434.

kepercayaan diri belajar yang rendah. Keadaan ini tentunya menghambat proses belajar peserta didik itu sendiri.

Peserta didik yang mengalami hal yang sudah disebutkan di atas perlu mendapatkan penanganan maupun tindak lanjut berupa layanan yang dapat membantu peserta didik itu sendiri. Sehingga harapannya peserta didik tersebut dapat merubah diri ke arah yang lebih baik lagi agar proses belajar peserta didik berjalan lebih optimal lagi. Layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling salah satunya yaitu layanan bimbingan kelompok, di dalam bimbingan kelompok tersebut peserta didik dapat ikut serta memberikan pendapat di dalam kelas membahas dan mengentaskan permasalahan yang ada di dalam dirinya melalui dinamika kelompok. Informasi yang berkaitan dengan kepercayaan diri peserta didik dapat disampaikan melalui bimbingan kelompok. Karena nantinya diharapkan hal tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar peserta didik.

Lebih lanjut, hasil pra penelitian di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan melalui wawancara dengan ibu Noorhana Setyowati, S.Psi selaku guru BK di sekolah tersebut, diperoleh keterangan bahwa:

“terkait masalah kepercayaan diri belajar peserta didik dapat terlihat ketika peserta didik sedang melangsungkan proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Mereka lebih memilih diam saat guru memberikan kesempatan bertanya ataupun menyampaikan pendapat, mereka merasa malu untuk menunjukkan kemampuannya atau tampil di depan kelas, sungkan mempresentasikan hasil diskusi kelompok dengan alasan malu dengan teman-teman sekelasnya, terkadang juga gugup, tidak dapat menyampaikan ide-ide dalam diskusi kelompok. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah beranggapan bahwa apabila teman sekelasnya kurang menerima pendapat yang ia sampaikan

sehingga membuat kecewa dan putus asa. Hal inilah yang membuat ia merasa dikucilkan dan menimbulkan kurang aktifnya dalam pembelajaran”.⁸

Selanjutnya di bawah ini terdapat tabel data awal peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah yang dilaksanakan pada hari Jum’at, 23 Agustus 2019.

Tabel 1
Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik kelas VIII

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	Konseli 1	41	Rendah
2	Konseli 2	43	Rendah
3	Konseli 3	44	Rendah
4	Konseli 4	45	Rendah
5	Konseli 5	47	Rendah
6	Konseli 6	47	Rendah
7	Konseli 7	48	Rendah
8	Konseli 8	48	Rendah
9	Konseli 9	49	Sedang
10	Konseli 10	58	Sedang
N 10		Σ 470	
Mean/Rata-rata		47.0	

Sumber : *Penyebaran angket Jum’at 23 Agustus 2019*

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 10 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah. Sikap kepercayaan diri belajar yang rendah peserta didik ditandai dengan adanya peserta didik yang kurang memiliki keberanian dalam mengemukakan pendapat, usul, pertanyaan maupun saran saat proses pembelajaran. Lalu terdapat peserta didik yang tidak berani mengambil keputusan. Adanya peserta didik yang tidak berani mengemukakan pendapatnya

⁸ Noorhana Setyowati, wawancara dengan peneliti, SMP Negeri 2 Jati Agung, Lampung Selatan, 15 Februari 2019.

di hadapan peserta didik lain, guru ataupun orang lain. Selanjutnya peserta didik tidak berani mengerjakan soal di depan kelas dan merasa gerogi saat tampil di depan kelas. Dan juga terdapat peserta didik yang tidak berani menanyakan materi pelajaran yang kurang dimengerti kepada guru.

Untuk itu, agar peserta didik terhindar dari masalah kepercayaan diri belajar yang rendah, maka diperlukan suatu langkah di mana hal tersebut dapat diatasi dengan tepat menggunakan layanan bimbingan kelompok. Karena kepercayaan diri belajar tidak hanya semata-mata melibatkan diri sendiri, tetapi melibatkan orang lain agar interaksi yang dinamis segera tercapai. Interaksi yang dimaksud dapat terjadi antar individu maupun kelompok sehingga masing-masing individu tersebut dapat mengemukakan ide, gagasan, pengetahuan, pengalaman untuk membantu memecahkan masalah yang sedang dibahas di dalam kelompok.

Menurut Dewa Ketut Sukardi layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.⁹

Berkaitan dengan permasalahan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah perlu dilakukan upaya-upaya untuk menimbulkan kepercayaan diri belajar peserta didik. Banyak berbagai layanan dan strategi yang

⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka cipta, 2002), h. 48.

dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar peserta didik. Salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Self-instruction* merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Cormier & Nurius berpendapat bahwa:

“bahwa *self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.”¹⁰

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar peserta didik, maka peneliti akan melakukan penelitian dan membahas masalah umum sebagai berikut: **“Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat teridentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Adanya peserta didik yang kurang memiliki keberanian dalam mengemukakan pendapat, usul, pertanyaan maupun saran saat proses pembelajaran.
2. Terdapat peserta didik yang tidak berani mengambil keputusan.

¹⁰ Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon, “Keefektifan teknik *self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol 1 No. 3 (2016), h. 104-111, e-ISSN: 2503-3417. Tersedia di: <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>

3. Adanya peserta didik yang tidak berani mengemukakan pendapatnya dihadapan peserta didik lain, guru ataupun orang lain.
4. Tidak berani mengerjakan soal di depan kelas.
5. Merasa gerogi saat tampil di depan kelas.
6. Tidak berani menanyakan materi pelajaran yang kurang dimengerti kepada guru.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka penelitian ini hanya membahas mengenai: “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan yang dirumuskan adalah: “Apakah bimbingan kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2019/2020?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan

kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020.

F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bidang bimbingan dan konseling yang mana membantu peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi peserta didik

Peserta didik dapat mengetahui tentang kepercayaan diri dalam belajar. Sehingga peserta didik tersebut dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dalam belajar.

b. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur dari tingkat kepercayaan diri belajar peserta didik. Sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan yang diharapkan.

c. Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling mendapatkan pengetahuan mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah mengenai kepercayaan diri dalam belajar peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan tambahan guru dalam memberikan layanan yang

tepat bagi peserta didik sehingga bimbingan kelompok ini dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.

d. Bagi peneliti

Dapat menambah ilmu serta pengetahuan baru, memberikan hal berharga yaitu sebuah pengalaman besar, di mana pengalaman tersebut dapat menjadi bekal penulis sebagai calon konselor serta dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam membimbing peserta didiknya nanti.

e. Bagi jurusan

Penelitian ini dapat menambah koleksi kajian bimbingan dan konseling tentang layanan bimbingan kelompok.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian yang bertujuan agar lebih jelas dan tidak keluar dari tujuan yang ditetapkan sebelumnya, diantaranya yaitu:

1. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah sejauh mana bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri belajar.

2. Ruang lingkup subjek

Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan.

3. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan.

4. Ruang lingkup waktu

Waktu penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.¹ Sedangkan kelompok merupakan sekumpulan orang yang mempunyai tujuan bersama disertai oleh unsur-unsur yang mendukung. Unsur-unsur tersebut yang paling pokok menyangkut tujuan, keanggotaan dan kepemimpinan serta aturan yang diikuti.²

Dengan demikian bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli kepada beberapa orang individu yang mempunyai tujuan, keanggotaan, kepemimpinan dan aturan bersama dengan mengembangkan serta memanfaatkan kemampuan yang

¹ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 99.

² *Ibid*, h. 308.

dimiliki berdasarkan norma-norma yang berlaku. Berikut ini terdapat beberapa definisi bimbingan kelompok menurut para ahli, diantaranya:

Menurut Prayitno bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.³ Sedangkan menurut Mamat Supriatna bimbingan kelompok merupakan pemberian layanan oleh konselor kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil. Bimbingan ini ditujukan untuk merespons kebutuhan dan minat para peserta didik.⁴

Selanjutnya Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.⁵ Lalu menurut Fenti Hikmawati bimbingan kelompok diberikan oleh pembimbing

³ *Ibid*, h. 310.

⁴ Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi: Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h. 71.

⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka cipta, 2002), h. 48.

perkelompok. Beberapa orang yang bermasalah sama, atau yang dapat memperoleh manfaat dari pembimbingan kelompok.⁶

Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan pemberian informasi kepada anggota kelompok atau peserta didik yang mempunyai tujuan bersama dengan mengembangkan serta memanfaatkan kemampuan yang dimiliki berdasarkan norma-norma yang berlaku sehingga peserta didik tersebut memperoleh bahan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok merupakan pemberian layanan kepada peserta didik mengenai kebutuhan dalam menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara tepat serta dapat memaksimalkan kemampuan-kemampuan tersebut.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta didik. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku

⁶ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 74.

yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para peserta didik.⁷

Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno adalah sebagai berikut :

a. Tujuan umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah perkembangannya sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang buntu atau beku dicairkan dan didinamikakan melalui masukan dan tanggapan baru, persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, sikap yang tidak efektif kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan terarah, luwes dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan, selain tujuan tersebut yaitu untuk mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan.⁸

Dengan layanan bimbingan kelompok diharapkan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah seperti kurang berani dalam mengemukakan pendapat, usul, pertanyaan maupun saran saat proses

⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), h. 166.

⁸ Prayitno, *Seri Layanan L.6 L.7 Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Jurusan BK FIP UNP* (Padang, 2004), h. 2.

pembelajaran dapat mengungkapkan hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan. Selanjutnya, apabila terdapat peserta didik yang tidak berani mengambil keputusan akan diberi masukan dan tanggapan baru agar pikirannya terbuka luas. Persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran. Ada pula peserta didik yang tidak berani mengerjakan soal di depan kelas, ini merupakan sikap yang tidak efektif dan sebaiknya diganti dengan yang lebih efektif seperti melatih keberanian untuk mengerjakan soal di depan kelas secara berulang-ulang. Lalu peserta didik yang tidak berani mengemukakan pendapatnya dihadapan peserta didik lain, guru ataupun orang lain, merasa gerogi saat tampil di depan kelas, dan tidak berani menanyakan materi pelajaran yang kurang dimengerti kepada guru dapat dikembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikapnya agar terwujud tingkah laku yang menunjang meningkatnya kepercayaan diri dalam belajar.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik dengan mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi yang baik. Layanan bimbingan kelompok dapat mendorong berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap peserta didik yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri belajar peserta didik.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Manfaat dan pentingnya bimbingan kelompok perlu mendapat penekanan yang sungguh-sungguh. Melalui bimbingan kelompok para peserta didik yaitu:

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka itu boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah dapat mengungkapkan pendapat mengenai hal yang terjadi pada dirinya seperti keraguan untuk menyampaikan pendapat di hadapan teman kelas, guru maupun orang lain.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan. Pemahaman yang objektif, tepat dan luas itu diharapkan dapat membantu seseorang atau sekelompok peserta didik yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya dalam suatu kehidupan/kegiatan yang sesuai. Peserta didik harus mengetahui apa yang akan mereka alami jika terus-menerus mengalami kepercayaan diri belajar rendah dan apa yang akan didapatkan jika kepercayaan diri belajarnya tinggi. Sehingga, peserta didik tersebut dapat menempatkan dirinya dalam keadaan yang sesuai.
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan

dalam kelompok. “sikap positif” di sini dimaksudkan: menolak hal-hal yang salah dan menyokong hal-hal yang benar. Sikap positif ini lebih jauh diharapkan dapat merangsang peserta didik untuk lebih positif terhadap keadaan dirinya dan lingkungan. Peserta didik yang mengalami kepercayaan diri belajar yang rendah seperti memiliki keraguan dalam mengemukakan pendapat di hadapan teman-teman karena berfikir akan diejek atau dipermalukan saat menyampaikan pendapat harus menghilangkan perasaan negatif tersebut. Tetapi peserta didik tersebut harus bersikap positif bahwa apabila pendapatnya belum tepat maka itu merupakan bagian dari proses pembelajaran.

- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik”. Guru pembimbing atau konselor menyampaikan kepada seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran bahwa kegiatan ini dilakukan untuk saling belajar, meluruskan apa yang belum tepat dan memperjelas yang sudah tepat. Kegiatan diskusi mengenai suatu hal, lalu terdapat peserta didik yang menyampaikan pendapatnya.
- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka memprogramkan semula.⁹ Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah harus melakukan kegiatan yang nyata saat di kelas, seperti

⁹ *Ibid*, h. 67.

mengemukakan pendapat dihadapan guru dan teman-temannya, menanyakan materi yang belum dipahami, berani mengerjakan soal di depan kelas setelah diberikan layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar yang tinggi dengan bantuan guru pembimbing dan dikoordinasikan dengan wali kelas maupun guru mata pelajaran.

4. Model Kelompok dalam Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok membahas tentang materi atau topik-topik umum, baik topik tugas maupun topik bebas. Yang dimaksud topik bebas adalah topik atau pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pimpinan kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya.¹⁰

Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok baik topik bebas maupun topik tugas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama dan lain sebagainya. Misalnya pengembangan bidang pendidikan dapat mencakup masalah kepercayaan diri belajar, cara belajar, kesulitan belajar, gagal ujian dan lain sebagainya.

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), h. 166.

5. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Fungsi utama bimbingan dan konseling kelompok yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok adalah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan.

a. Fungsi pemahaman

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau peserta didik beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh klien itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).¹¹ Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah diberikan pemahaman bahwa apa yang mereka alami akan berdampak pada dirinya sendiri. Apabila peserta didik memiliki kepercayaan diri belajar rendah maka akan menimbulkan akibat yang merugikan. Contohnya seperti tidak berani menanyakan apa materi yang belum dipahami kepada guru, apabila peserta didik tersebut tidak memahami pelajaran tersebut maka akan berdampak pada perolehan nilai yang kurang maksimal.

b. Fungsi pengembangan

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada peserta didik untuk membantu para peserta didik

¹¹ *Ibid*, h. 38.

dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.¹² Hambatan-hambatan yang dialami oleh peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah dapat diatasi dengan mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki agar lebih terarah. Contohnya peserta didik yang diberikan kesempatan menyampaikan gagasan mengenai materi yang sedang didiskusikan bersama di dalam kelas dengan arahan dan pengawasan guru yang bersangkutan.

6. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Terdapat tiga asas yang dipakai dalam kegiatan bimbingan kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si pembimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.¹³

¹² *Ibid*, h. 46.

¹³ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 116

b. Asas keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saransaran dari luar, malahan lebih baik, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.¹⁴

c. Asas kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.¹⁵

7. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Menurut Prayitno dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Feri Kristanti mengenai “efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007 mengemukakan bahwa: “ada 4 tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran”. Untuk lebih jelasnya tahap-tahap tersebut diuraikan di bawah ini:

¹⁴ *Ibid*

¹⁵ *Ibid*, h. 119.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini tahap pengenalan dan pelibatan dari anggota ke dalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Tahap ini merupakan pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini, umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat meumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.

b. Tahap peralihan

Tahap ini tahap transisi atau tahap peralihan dari tahap pembukuannya ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan beberapa kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbatasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan oleh kelompok.

Tahap kegiatan merupakan kehidupan sebenarnya dari kelompok, namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari kedua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berlangsung dengan lancar, dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Pada tahap ini pula kegiatan bimbingan kelompok agar tampak secara jelas, apakah kegiatan yang dilaksanakan adalah kelompok bebas atau kelompok tugas. Sehingga, rangkaian kegiatannya disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.

Dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota sudah tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung

dengan bebas. Demikian pula saling tanggap dan tukar pendapat berjalan dengan lancar. Para anggota bersikap saling membantu, saling menerima, saling kuat-menguatkan dan saling berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana seperti ini kelompok membahas hal-hal yang bersifat nyata dan benar-benar sedang mereka alami. Mereka membahas hal-hal yang bersifat sekarang/kekinian dan di sini.

d. Tahap pengakhiran

Kegiatan suatu kelompok tidak dapat berlangsung terus-menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok ini kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya di pusatkan pada pembahasan dan peninjauan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok di sini ialah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow-up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari

seluruh rangkaian pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan yang telah tercapainya suatu pemecahan masalah oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Pada tahap ini pemimpin kelompok menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengesankan sehingga anggota kelompok masih memperoleh manfaat yang besar dalam kegiatan tersebut serta adanya keinginan untuk mengadakan kegiatan lagi.

Bimbingan kelompok merupakan anggota kelompok homogen (yaitu peserta didik yang satu kelas atau satu tingkat kelas yang sama). Lalu masalah yang dialami oleh semua anggota kelompok adalah sama, yaitu memerlukan informasi yang akan disajikan itu. Selanjutnya, tindak lanjut dari diterimanya informasi itu juga sama, yaitu untuk menyusun rencana dan membuat keputusan. Dan reaksi atau kegiatan yang dilakukan oleh para anggota dalam proses pemberian informasi secara relatif sama.¹⁶

Dalam penelitian ini peserta didik yang berada dalam satu tingkat kelas yang sama yaitu kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung

¹⁶ *Ibid*, h. 310.

Lampung selatan yang mengalami masalah yang sama yaitu masalah kepercayaan diri belajar rendah. Peserta didik tersebut akan diberikan layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu teknik yaitu teknik *self-instruction*. Teknik ini membantu seseorang dalam mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri. Tujuannya agar persepsi peserta didik tersebut dapat berubah menjadi positif dan memiliki kepercayaan diri belajar yang tinggi.

B. Teknik *Self-Instruction*

1. Pengertian *Self-Instruction*

Self-instruction merupakan satu dari beberapa teknik *cognitive behavioral therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Donald Menichenbeum. *Self-instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri.¹⁷

Self-instruction adalah suatu teknik yang membantu konseli terhadap apa yang konselor katakan pada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. *Self-instruction* merupakan teknik kognitif yang paling

¹⁷ Wikan Putri Larasati, "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Self-Instruction (Enhancing Self-Esteem Through Self-Instruction Method)". *Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok* (2012).

populer yang paling sering digunakan untuk anak dan telah banyak diaplikasikan dalam lingkup yang luas pada gangguan anak.¹⁸

Self-instruction merupakan teknik dimana dalam pendekatan perilaku kognitif dapat mengubah anggapan individu terhadap situasi atau keadaan yang sulit agar mereka merasa menjadi lebih baik.

2. Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Menurut Bryant & Budd teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan peserta didik mampu melakukan perubahan dari cara berfikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.¹⁹ Ada tiga cara dalam penerapan teknik *self-instruction* pada peserta didik yaitu:

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini dengan baik” secara keras kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik

¹⁸ Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*(Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), h. 74.

¹⁹ Bryant, Lorie E & Karren S. Budd, “Self-Instruction Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler”.*Journal of Applied Behavioral Analysis*University of Nebraska Medical Center, Vol. 15 No. 2 PP. 259-271 (1982).

mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkan.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi

Konselor pertama-tama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, setelah peserta didik mampu maka peserta didik diperintahkan untuk mengerjakan sendiri.²⁰

Dalam penelitian ini akan digunakan metode non interaktif dan penerapan modeling, imitasi dan eksekusi untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik. Pertama, metode yang digunakan yaitu penerapan modeling, imitasi dan eksekusi. Di mana konselor mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, contohnya konselor mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini dengan baik” lalu peserta didik menirukan bersama konselor. Setelah peserta didik mampu maka peserta didik diperintahkan untuk mengerjakan sendiri.

Selanjutnya, apabila peserta didik sudah mampu mengerjakan sendiri maka metode non interaktif dilakukan, yaitu konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini dengan baik” secara keras kemudian peserta didik

²⁰ *Ibid*

mengucapkannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulang hingga mampu menerapkannya.

Penerapan teknik *self-instruction* pada peserta didik dilakukan dengan tidak membohongi diri peserta didik itu sendiri, tetapi peserta didik secara jujur mengatakan apa yang dirasakan sebenarnya. Sebagai contoh ketika peserta didik merasa tidak mengerti dengan pelajaran, peserta didik tidak boleh merasa takut untuk mengatakan bahwa peserta didik tersebut tidak mengerti dengan pelajaran tersebut dan peserta didik juga harus berusaha menginstruksikan kepada dirinya bagaimana cara agar peserta didik bisa mengerti dengan pelajaran tersebut.

3. Tujuan Teknik Self-Instruction

Self-instruction merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku. *Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.²¹

²¹ Fiorentika Kasa, "Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP". *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 1 No. 1 2503–3417 (2016): 104–11. eISSN: 2503-3417. Tersedia di: <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>

Pola kognitif, asumsi, keyakinan dan penilaian irasional serta menyalahkan diri sendiri kerap kali dialami oleh peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah. Contohnya ketika peserta didik ingin mengungkapkan pendapat di hadapan teman-temannya ia merasa malu dan sungkan. Hal itu terjadi karena peserta didik tersebut sudah meyakini akan mendapatkan respon yang tidak baik. Maka dari itu sangat penting dilakukannya upaya agar hal tersebut tidak terjadi secara terus-menerus.

C. Kepercayaan Diri Belajar

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia itu sendiri, sehingga manusia harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan percaya bahwa yang dilakukan akan berhasil. Menurut Koentjaraningrat, salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya kepercayaan diri.²²

Selain itu pentingnya memiliki kepercayaan diri peserta didik dilakukan dalam berbagai cara. Peserta didik yang memiliki kesadaran terhadap diri telah menyiapkan niat untuk belajar dijenjang yang lebih tinggi. Kepercayaan diri adalah termasuk salah satu faktor

²² Tina Afiatin and Sri Mulyani Martaniah, "Kepercayaan Diri Merupakan Aspek Kepribadian Manusia Yang Berfungsi Penting Untuk mengaktualisasikan Perkembangan Psikologika". *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol. 3No. 6 (1998): 66–79, <http://jurnal.uii.ac.id/index.php/Psikologika/article/viewFile/8466/7192>.

yang mempengaruhi jalan peserta didik untuk terus melanjutkan pendidikannya kearah lebih tinggi lagi. Percaya diri berpengaruh terhadap perkembangan pendidikan dan karier peserta didik dimasa depan.²³ Kepercayaan diri adalah suatu sikap dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apapun yang ada pada dirinya tanpa ada rasa ragu-ragu dan bimbang.

Menurut Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.²⁴

Definisi percaya diri menurut beberapa ahli, yaitu :

- a. Supriyono mengatakan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.
- b. Menurut Wira Negara percaya diri adalah yakin pada kemampuankemampuan sendiri , yakni pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha

²³ Richard Sheldrake, "Students Intentions Towards Studying Science At Uppersecondary School". *The Differential Effects Of Under-Confidance And Over-Confidance*, (2016).

²⁴ Lauster, *P.Tes Kepribadian* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), h.62.

meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang.

- c. Sedangkan menurut Mastuti percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan situasi yang dihadapinya.²⁵

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari kekurangan yang ada pada dirinya yang bersumber dari hati nurani serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain disekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya. Sehingga individu tersebut mengetahui dan paham dengan tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapaitujuan hidup yang diinginkan. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktifitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal.

Adapun belajar dapat diartikan secara luas ataupun terbatas. Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psiko-pisik menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya. Dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Belajar juga dapat dikatakan sebagai suatu proses interaksi

²⁵ *Ibid*, h. 18.

antara diri manusia (*id-ego-super ego*) dengan lingkungannya, yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori.²⁶

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan.

Rasa percaya diri dalam belajar merupakan keyakinan kuat individu dalam menyalurkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan sesuatu aktivitas belajar secara maksimal dengan memiliki keseimbangan antara tingkah laku, emosi, dan spiritual.²⁷

2. Karakteristik Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri

Terdapat beberapa karakteristik peserta didik yang mengalami kurang percaya diri, diantaranya:

- a. Takut mencoba sesuatu yang baru;
- b. Takut menghadapi ulangan;
- c. Selalu merasa minder;
- d. Kurang berani bertanya dan menyatakan pendapat;
- e. Panik ketika berbicara di depan teman sekelas;
- f. Timbulnya rasa malu yang berlebihan;
- g. Timbulnya sikap pengecut;
- h. Sering mencontek saat menghadapi tes;

²⁶ Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), h. 20-22.

²⁷ Barbara De Angelis, *Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian Terjemahan Baty Subakti* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 5.

- i. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi;²⁸

Thursan Hakim juga mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, antara lain sebagai berikut:

- a. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan;
- b. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu;
- c. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi;
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi;
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya;
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup;
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup;
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya;
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik;
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup;
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.²⁹

Sementara itu, Lauster mengemukakan karakteristik percaya diri yang positif, yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan;
- b. Optimisme, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan;
- c. Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut diri sendirinya benar;
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya;
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisa suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian, dengan menggunakan

²⁸ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h.71.

²⁹ *Ibid*

pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.³⁰

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri Belajar

Angelis berpendapat, kepercayaan diri belajar peserta didik dikembangkan menjadi 3 aspek, yaitu aspek tingkah laku, emosi dan spiritual:

- a. Aspek tingkah laku dengan indikator yang berkembang di dalamnya, yaitu: bersosialisasi yang baik dan membuka diri;
- b. Aspek emosi dengan indikatornya, yaitu: pantang menyerah dan mempunyai sikap optimis serta berpikir positif;
- c. Sedangkan aspek spiritual dengan indikator meyakini takdir Tuhan.³¹

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Belajar

Faktor-faktor mendasar yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam belajar adalah:

- a. Eksternal

Sikap orang tua akan diterima anak sesuai dengan presepsinya saat itu. Orang tua menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelekatan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi.

³⁰ Anugrahening Kushartanti, "Perilaku Mencontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri". *Indigenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11 No. 2 (November 2009): 38-46. Tersedia di <http://journals.ums.ac.id/index/indigenous/article/view/1658/1180>

³¹ Barbara De Angelis, *Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian Terjemahan Baty Subakti* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 5.

Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung pada prestasi ataupun berbuat baiknya, namun karena ekstensinya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan. Orang tua dan masyarakat sering kali meletakkan standar harapan yang kurang realistis terhadap anak. Sikap suka membanding-bandingkan anak, mempergunjingkan kelemahan anak, tanpa sadar anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu. Rasa percaya diri semakin lemah dan ketakutannya semakin besar. Faktor eksternal ini tidak hanya dari pola asuh orang tua, tetapi kondisi lingkungan sekitar dan masyarakat turut mempengaruhi.

b. Internal

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berfikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung mempresepsi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah semua presepsi negatif itu berasal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, keadaan fisik dan pengalaman hidup.³²

³² Bayu Febrianto, Ika Herani, Yoyon S, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal Pada Anggota UB (Universitas Brawijaya) Fitness Center". *Program Studi Psikologi- Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya*, (2013), h. 6. Tersedia di <http://psikologi.ub.ac.id/old/wp-content/uploads/sites/3/2013/10/JURNAL4.pdf>

5. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri Belajar

Terbentuknya kepercayaan diri belajar terjadi secara bertahap yang membentuk sebuah proses. Menurut Hakim, secara garis besar proses terbentuknya rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu;
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan-keyakinan kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya;
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri;
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.³³

Kemudian disebutkan juga proses terbentuknya rasa tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial dan ekonomi;
- b. Pemahaman *negative* seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan;
- c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap *negative* seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, mengisolasi dari kelompok, dan reaksi *negative* lainnya yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.³⁴

6. Dampak Positif dan Negatif dari Kepercayaan Diri Belajar

Rasa percaya diri mempunyai peranan yang amat penting khususnya bagi peserta didik, karena rasa percaya diri memberikan pengaruh positif

³³ *Ibid*

³⁴ *Ibid*

terhadap keberhasilan dalam kehidupannya. Adapun dampak positif dari percaya diri yaitu: (a) berani menyampaikan pendapat; (b) memiliki semangat mengejar kemajuan; (c) selalu bersemangat; (d) optimis; (e) gembira; (f) karir yang selalu baik; (g) selalu mendapat peluang.

Sementara itu, tanpa kepercayaan diri belajar peserta didik akan mengalami kesulitan bahkan dapat menghambat perkembangan pribadinya, bakat, minat, kemampuan dan cita-citanya. Individu yang kurang percaya diri dalam belajar akan berdampak negatif pada hal-hal berikut: (a) tidak bisa menunjukkan kemampuan diri; (b) kurang berprestasi dalam studi; (c) malu-malu dan canggung; (d) tidak berani mengungkapkan ide-ide; (e) cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan; (f) rendah diri bahkan merasa takut dan tidak aman; dan (g) apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain.³⁵

7. Peranan Kepercayaan Diri dalam Pembelajaran

Kita dapat mengetahui kepercayaan diri belajar peserta didik itu bagaimana ketika berada di sekolah, terdapat peserta didik yang ingin mengemukakan pendapatnya di depan kelas tetapi ia hanya bisa terdiam. Peserta didik tersebut takut apabila teman satu kelas mengolok-oloknya jika pendapat yang di kemukakan jauh dari kata tepat. Terkadang gejala kurangnya percaya diri belajar bisa muncul secara tiba-tiba, dengan tanpa

³⁵ Ersta Lidya, "Sekilas Tentang Percaya Diri Pada Remaja". *Jurnal Ilmiah Widya Wacana*, Vol. 8 No. 2 (Mei 2012). ISSN: 1907-5928, Tersedia di: <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609>

disadari oleh peserta didik ketika melakukan sesuatu sehingga peserta didik tersebut tidak bisa menunjukkan kemampuannya secara optimal.

Seorang peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah, akan membuat dirinya menjadi terhambat terutama di bidang prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta menjadikan peserta didik tersebut tidak pandai dalam bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. Peserta didik tersebut kurang memiliki keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sosial. Ketidakpercayaan diri dalam belajar dapat menyebabkan seseorang khususnya peserta didik menjadi kesal dengan dirinya sendiri dan mengakibatkan terganggunya prestasi belajar. Sebgaiian peserta didik yang merasa gagal dengan prestasinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri belajarnya. Takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang cenderung kurang menantang.

Dengan demikian perlu adanya upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok tersebut dapat dilaksanakan melalui teknik *self-instruction* dengan merubah pola pikir negatif peserta didik mengenai apa yang menjadi asumsi, keyakinan, presepsi peserta didik mengenai dirinya dalam proses kegiatan pembelajaran terutama saat di kelas. Seperti ragu untuk menyampaikan pendapat kepada guru maupun teman-temannya,

tidak berani menyampaikan pertanyaan mengenai pelajaran yang belum dimengerti dan lain sebagainya.

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang berkaitan dengan judul mengenai kepercayaan diri belajar dan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* yang dilakukan oleh:

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul; Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007. Subjek dalam penelitian ini adalah 15 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal. Analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah Uji Wilcoxon. Dari perhitungan diperoleh deskripsi tingkat kepercayaan diri siswa sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok memiliki skor rata-rata 271,1 dan setelah mendapat layanan bimbingan kelompok memiliki skor 358,6. Jadi ada peningkatan sebesar 87,5. Dari hasil perhitungan Uji Wilcoxon diperoleh data nilai $Z_{hitung}=4,10$, sedang nilai $Z_{tabel}=1,96$. Jadi nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$. Hal ini berarti bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan

kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007.³⁶

2. Hasil penelitian lainnya yaitu; Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. Subyek penelitian ini adalah 7 peserta didik yang mempunyai tingkat kepercayaan yang rendah dengan diberikan teknik *self-instruction*. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan $N = 7$ diperoleh $T_{tabel} = 2$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 2$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata pretest sebesar 105,42, posttest sebesar 138,42 dan beda selisih pretest dan posttest sebesar 37, hal ini berarti ada peningkatan dalam hal kepercayaan diri pada siswa kelas VIII A dan B ketika pelajaran retell story. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbedaan skor tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran retell story antara sebelum dan sesudah penerapan teknik self instruction pada siswa kelas VIII A dan B di SMPN 5 Cepu dapat diterima.³⁷

³⁶ Feri Kristianti, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007". Tersedia di <http://lib.unnes.ac.id/3087/1/3931.pdf>

³⁷ Ardhaneswari Habiba, Denok Setiawati, Moch. Nursalim, Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu". *Jurnal BK UNESA*, Vol. 3 No. 1 (2013), 187-195.

3. Selanjutnya yaitu penelitian yang berjudul; Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $> z$ kontrol ($2,809 > 2,805$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($89 > 81,1$). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 31 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.³⁸
4. Lalu penelitian yang lain adalah; Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik

³⁸ Dila Ayu Anggraini, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019".(2018).

Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Terdapat 20 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah. Alternatif bantuan yang digunakan yaitu dengan konseling *REBT*. Terdapat peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik setelah melaksanakan konseling kelompok dengan diperoleh t_{hitung} 17.847 pada derajat kebebasan 9df) 18 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0.05 = 2,175, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (17,847 \geq 2,175), nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,000 \leq 0,005). Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.³⁹

5. Dan penelitian yang berjudul; Meningkatkan *Self-Esteem* Melalui Metode *Self-Instruction*. Subyek penelitian ini adalah seorang remaja usia 13 tahun yang memiliki ciri-ciri seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah. Intervensi yang dilakukan adalah penanganan individual pada subyek dengan menggunakan metode *self-instruction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi menggunakan metode *self-instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* pada subyek.⁴⁰

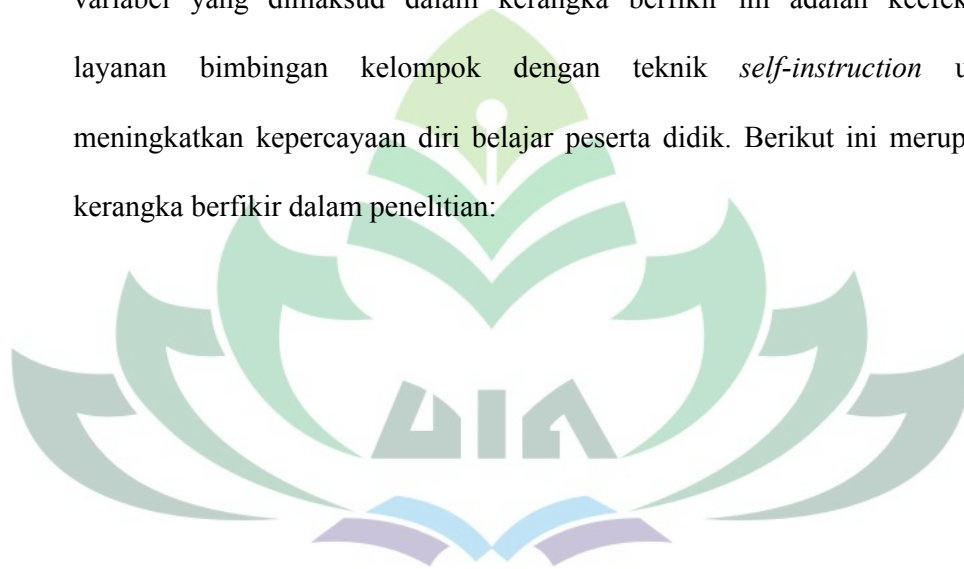
³⁹ Munik Yuni Artika, "Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018". (2017).

⁴⁰ Wikan Putri Larasati, "Meningkatkan *Self-Esteem* Melalui Metode *Self-Instruction*". (2012).

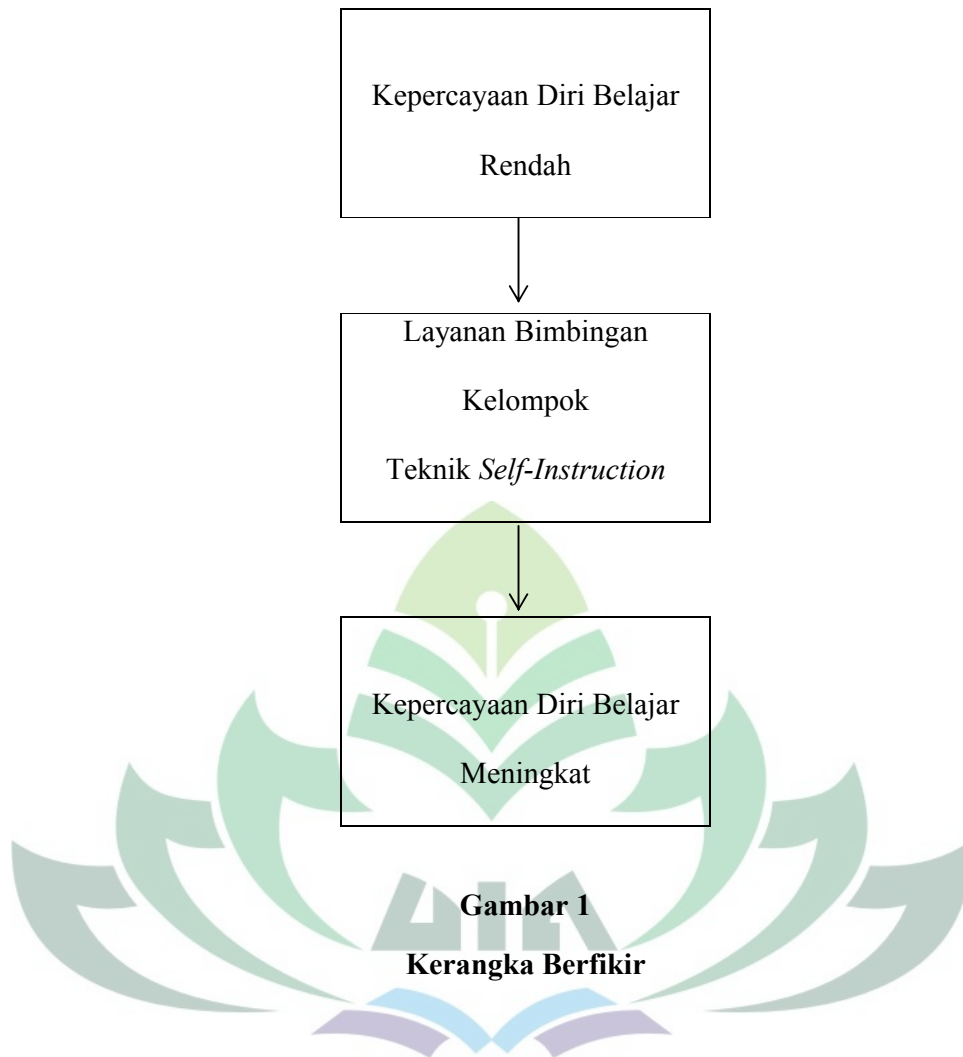
Setelah melihat beberapa penelitian yang relevan di atas, maka dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.⁴¹ Dua variabel yang dimaksud dalam kerangka berfikir ini adalah keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian:



⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), h.60.



F. Hipotesis

1. Hipotesisi Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.⁴²

⁴² *Ibid*, h. 96.

H_0 = Bimbingan kelompok tidak berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan.

H_a = Bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan.

2. Hipotesisi Statistik

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Di mana:

μ_1 = Kepercayaan diri belajar peserta didik sebelum pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*.

μ_2 = Kepercayaan diri belajar peserta didik sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Dengan ketentuan pengujian statistik:

Jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ atau nilai $sig > 0.05$, maka H_0 diterima, H_a ditolak.

Jika $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ atau nilai $sig < 0.05$, maka H_0 ditolak, H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: CV Diponegoro, 2000.
- Afiatin Tina, Mulyani Martaniah Sri. “Kepercayaan Diri Merupakan Aspek Kepribadian Manusia Yang Berfungsi Penting Untuk mengaktualisasikan Perkembangan Psikologika”. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol. 3 No. 6 (1998): 66–79.
<http://jurnal.uui.ac.id/index.php/Psikologika/article/viewFile/8466/7192>.
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Artika Yuni Munik. “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”. (2017).
- Asri Ni Luh, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcemen Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja”. *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2 No. 1 (Tahun 2014). Tersedia di:
<http://ejournal.undiksha.ac.ai/index.php/JJBK/article/viewfile/3649/2937>
- Bryant, Lorie E & Karren S. Budd. “Self-Instruction Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler”. *Journal of Applied Behavioral Analysis University of Nebraska Medical Center*, Vol. 15 No. 2 PP. 259-271 (1982).
- Fatoni Abdurahman. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Febrianto Bayu, Ika Herani, Yoyon S. “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal Pada Anggota UB (Universitas Brawijaya) Fitness Center”. *Program Studi Psikologi- Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya*, (2013), h. 6. Tersedia di
<http://psikologi.ub.ac.id/old/wp-content/uploads/sites/3/2013/10/JURNAL4.pdf>
- Fiorentika Kasa, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon. “Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP”. *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 1 No. 1 2503–3417 (2016): 104–11. eISSN: 2503-3417. Tersedia di: <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
- Habiba Ardhaneswari, Denok Setiawati, Moch. Nursalim, Titin Indah Pratiwi. “Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu". *Jurnal BK UNESA*, Vol. 3 No. 1 (2013), 187-195.

Hakim Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2002).

Hikmawati Fenti. *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.

Kristanti Feri. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijaya Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007". Tersedia di <http://lib.unnes.ac.id/3087/1/3931.pdf>

Kushartanti Anugrahening. "Perilaku Mencontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri". *Indigenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11 No. 2 (November 2009): 38-46. Tersedia di <http://journals.ums.ac.id/index/indigenous/article/view/1658/1180>

Kusumaningtyas Lidya Ersta. "Sekilas Tentang Percaya Diri Pada Remaja". *Jurnal Ilmiah Widya Wacana*, Vol. 8 No. 2 (Mei 2012). ISSN: 1907-5928, Tersedia di: <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/60>

Larasati Putri Wikan. "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Self-Instruction (Enhancing Self-Esteem Through Self-Instruction Method)". *Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok* (2012).

Lauster. *P.Tes Kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius, 1997.

Norrahma Hayati, Muh. Mansyur Thalib, Munifah. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dalam Meningkatkan Perilaku Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Di SMP Negeri 11 Palu)". *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*, Vol. 1 No. 2 (Desember 2016), h. 118-130, e-ISSN: 2502-4000. Tersedia di: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP>

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Safaria Triantoro. *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004.

Santoso Singgih, *Aplikasi SPSS Pada Statistik No Parametric* Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2012.

Sardiman. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014.

Sheldrake Richard. "Students Intentions Towards Studying Science At Uppersecondary School". *The Differential Effects Of Under-Confidance And Over-Confidance*, (2016).

Supriatna Mamat. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kopetensi: Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.

Sukardi Ketut Dewa. *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka cipta, 2002.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.

Sutoyo Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grfindo Persada, 2014.

Widoyo Pura Eko. *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Yusuf Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2014.

